WORKSHOP HANDBUCH

ZUM POWEREFFEKT ONLINE WORKSHOP

Die Übungen in diesem Workshop sind sehr effizient und wirkungsvoll. Taste dich langsam an sie heran, forciere nichts und bleibe achtsam, beobachte die Reaktionen in deinem Körper.

WICHTIG:
Praktiziere diese Übungen niemals kurz bevor oder während du ein Fahrzeug lenkst, schwimmen gehst, ein Bad nimmst oder in anderen Situationen, wo eine kurze Bewusstlosigkeit (dies kommt nur sehr selten vor) zu Verletzungen führen könnte.

Einige Atemübungen können dazu führen, dass dir etwas schwindlig wird oder dass du ein Kribbeln im Körper spürst. Dies sind normale Symptome bei der Anwendung der Powereffekt Atemtechnik, lass dich davon nicht beunruhigen, sie verschwinden bei normaler Atmung wieder.

Arbeite dich von Woche zu Woche durch den Workshop. Lasse dem Körper genügend Zeit, sich nach jedem neuen Workshop wieder an die neue Herausforderung zu gewöhnen. Den Workshop in kürzerer Zeit als 9 Wochen zu absolvieren, bringt keinen Vorteil.

Menschen, welche unter Herz-Kreislauf-Problemen oder sonstigen schwerwiegenden Gesundheitsproblemen wie Epilepsie, Leukämie und Krebserkrankungen leiden, sollten ihr Vorhaben vor Beginn des Workshops mit ihrem Arzt besprechen.

Bei einer Schwangerschaft darf der Atem nicht angehalten werden und die Kälte ist ebenfalls mit Vorsicht anzugehen. Entspannte Atemübungen sind jedoch immer sehr positiv.

Bei korrekter Umsetzung besteht keine Gefahr. Falls bei der Ausübung dieser Übungen dennoch ein Unfall passiert, übernimmt die newup AG keine Haftung. Diese Übungen zu absolvieren, liegt zu 100 Prozent in deiner Verantwortung.

Powereffekt Atemtechnik	Seite 2
Power-Atmung für Energie	Seite 3
Entspannungsatmung für Ruhe und Gelassenheit	Seite 3
Energieschub für Zwischendurch	Seite 3
Entspannung für Zwischendurch oder beim Einschlafen	Seite 3
Kältetraining	Seite 4
Weiterführende Übungen zur Vorbereitung auf das Eisbad	Seite 5

newup
Coaching – Andreas Lanz

Atemtechniken

Powereffekt Atemtechnik

Bequem und sicher sitzend oder liegend

01 Ca. 30–40 tiefe Atemzüge (durch den Mund oder die Nase); tief einatmen (Bauch, Brust, Kopf), relativ schnell und kurz ausatmen (einfach loslassen); so lange, bis du richtig «geladen» bist, d.h. ein leichtes Kribbeln z.B. in den Händen spürst, dein Kopf etwas kribbelig wird, sich gewisse Körperteile etwas anspannen; versuche in einen runden Rhythmus zu kommen und mit deiner Aufmerksamkeit bei den Körperempfindungen zu sein; geschlossene Augen helfen dabei.

02 Ein letzter tiefer Atemzug; den Atem loslassen und dann den Atem halten; bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei den Sinneswahrnehmungen (Körper, Hören, vielleicht auch Sehen, Denken).

03 Wenn das Bedürfnis kommt, einzuatmen (wichtig, es handelt sich hier um keinen Wettkampf), nimm einen tiefen Atemzug, halte den Atem für weitere 15 Sekunden an und atme anschliessend tief aus.

04 Wiederhole diesen Ablauf 3–4 Mal oder so oft du möchtest.

05 Bei der letzten Runde kannst du optional Liegestütze (oder eine dir passende, vorzugsweise liegende Körperübung) nach den rund 30 Atemzügen anhängen. Zu Beginn nach dem letzten Einatmen den Atem anhalten, mit der Zeit kannst du den Atem auch nach der lockeren Ausatmung anhalten und dann die Liegestütze o.Ä. machen.

- Liegestütze nach der Einatmung erhöhen die Energie (Aktivierung des Sympathikus),
- Liegestütze nach der Ausatmung erhöhen die Entspannung (Aktivierung des Parasympathikus).

06 Setze dich oder lege dich kurz oder länger hin, spüre deinen Körper, fokussiere auf dir wichtige Dinge, denke an drei Dinge, für die du dankbar bist, o.Ä.

Wenn das Bedürfnis kommt, einzuatmen (wichtig, es handelt sich hier um keinen Wettkampf), nimm einen tiefen Atemzug, halte den Atem für weitere 15 Sekunden an und atme anschliessend tief aus.

Der Sauerstoffanteil in deinem Körper ist nun erhöht, dein pH-Wert für einige Stunden basisch. Dein Atemrhythmus während des ganzen Tages ist optimiert. Mehr Energie bei gleichzeitiger Entspannung ist spürbar. Du bist nun optimal für die kalte Dusche vorbereitet.

Power-Atmung für Energie

Schiesst Energie- und Glückshormone aus; zwingend im sicheren Sitzen oder Liegen durchführen

01 10–30 sehr schnelle und kraftvolle Atemzüge bis du voll «geladen» bist (hier kannst du dir ein Bild vorstellen, das für dich Kraft und Energie verkörpert).

02 Ein letzter tiefer Atemzug.

03 Atem halten.

04 Bauch- und Brustmuskulatur etwas anspannen.

05 Den Druck ca. 5–10 Sekunden halten.

06 Ausatmen und entspannen.

07 Wenn du möchtest, kannst du diese Übung einmal wiederholen. Wenn es sich gut anfühlt, bleibe achtsam und überfordere dich nicht.

08 Ich empfehle dir im Anschluss 1–2 Runden der klassischen WHM-Atemtechnik.

Energieschub für Zwischendurch
Einige tiefe Atemzüge in den Bauchraum.

Entspannungsatmung für Ruhe und Gelassenheit

Aktiviert das parasympathische Nervensystem; im Sitzen oder Liegen

01 Ca. 30 tiefe Atemzüge mit Fokus auf eine lange, entspannte Ausatmung (bei der Einatmung kannst du dir ein Bild vorstellen, das für dich Entspannung, Ruhe und Gelassenheit verkörpert; bei der Ausatmung kannst du die Anspannung, Nervosität o.Ä. loslassen und ausatmen).

02 Ein letzter tiefer Atemzug, langsam und ganz ausatmen.

03 Atem halten, solange es für dich passt.

04 Wiederhole diesen Durchgang so oft, wie du möchtest.

Entspannung für Zwischendurch oder beim Einschlafen
Tiefe Atemzüge und langsam und lange ausatmen (ideal beim Einatmen auf 4 zählen und beim Ausatmen auf 8 zählen).

Kältetraining

Die Kälte ist sehr kraftvoll. Ich empfehle dir dringend, dich Schritt für Schritt mit ihr anzufreunden.

Lass deinem Körper dabei die Zeit, die er braucht, um sich anzugewöhnen, es handelt sich um keinen Wettkampf. Bleibe achtsam und beobachte deinen Körper gut. Halte deinen Fokus VOR, WÄHREND und NACH dem Kaltduschen oder dem Eisbad, um einen Afterdrop oder eine Unterkühlung zu vermeiden.

Führe 3–4 Runden der Powereffekt Atemtechnik durch, ehe du dich in das kalte Wasser oder die kalte Umgebung begibst. Wenn du keine Zeit dafür hast, atme einfach ein paar Mal tief ein und aus. Während du in der Kälte bist, atme stets tief ein und aus, kontrolliere und entspanne dich mit deiner Atmung. Achte darauf, dass du einen sicheren Stand hast. Praktiziere diese Übungen täglich.

Woche 1
- Dusche ganz normal, so wie du es gerne magst.
- Am Ende drehe das Wasser auf so kalt, wie es für dich möglich ist, von Tag zu Tag immer etwas kälter, für 30 Sekunden. Fokussiere dich und versuche dabei möglichst ruhig und langsam zu atmen.

Woche 2
- Beginne mit einer kalten Dusche für 30 Sekunden.
- Dusche dann so lange warm, wie du möchtest.
- Gehe dann wieder zurück auf kalt für 30 Sekunden.

Woche 3
- Dusche ganz normal, so wie du es gerne magst.
- Schliesse die Dusche dann mit 1 Minute kalt ab.

Woche 4
- Beginne mit einer kalten Dusche für 1 Minute.
- Dusche dann so lange warm, wie du möchtest.
- Und schliesse dann mit 1 Minute kalt ab.

Woche 5
- Dusche ganz normal, so wie du es gerne magst.
- Schliesse die Dusche dann mit 90 Sekunden kalt ab.

Woche 6
- Dusche ganz normal, so wie du es gerne magst.
- Schliesse die Dusche dann mit 90 Sekunden kalt ab.

Woche 7
- Dusche 3 Minuten am Stück kalt.

Woche 8
- Dusche 3 Minuten am Stück kalt.

Woche 9
- Dusche 5 Minuten am Stück kalt. Das ist sehr lange, ich weiss, aber du wirst es schaffen.

Halte deinen Fokus VOR, WÄHREND und NACH dem Kaltduschen oder dem Eisbad, um einen Afterdrop oder eine Unterkühlung zu vermeiden.

Weiterführende Übungen zur Vorbereitung auf das Eisbad

Woche 10 (genau lesen)
Absolviere an 5 Tagen dieser Woche eine 10-minütige kalte Dusche. Du schaffst das! Fokussiere dich gut in der Vorbereitung und dein Erfahrungsschatz der letzen Wochen

01 Dusche 10 Minuten am Stück kalt.
02 Bleibe fokussiert und wärme dich danach z.B. mit dem Horse Stance Tabata auf.

Woche 11 (genau lesen)
Praktiziere diese Übung nur, wenn du dich fit fühlst und alle Trainingswochen des Workshops absolviert hast. Sei dabei achtsam und beobachte dich gut!

Iss etwas Kleines, bevor du beginnst, und halte dich an etwas Stabilem fest, während du unter der Dusche stehst. Sollte der Boden rutschig sein, benutze etwas, worauf du sicher und rutschfest stehen kannst. Forciere nichts. Bei Schwindel breche die Übung sofort ab und versuche es am nächsten Tag erneut.

01 Beginne mit einer kalten Dusche und praktiziere die Powereffekt Atmung für 30 Sekunden.
02 Atme tief ein und halte den Atem für 30 Sekunden, währenddem du unter der kalten Dusche stehst (forciere nichts, wenn du dich schwindlig fühlst, unterbreche sofort).
03 Fahre mit einer warmen Dusche fort, solange du möchtest.
04 Wiederhole die Schritte 1. und 2.

Woche 12 (genau lesen)
Praktiziere diese Übung nur, wenn du dich fit fühlst und alle Trainingswochen des Workshops absolviert hast. Sei dabei achtsam und beobachte dich gut!

Iss etwas Kleines, bevor du beginnst, und halte dich an etwas Stabilem fest, währenddem du unter der Dusche stehst. Sollte der Boden rutschig sein, benutze etwas, worauf du sicher und rutschfest stehen kannst. Forciere nichts. Bei Schwindel breche die Übung sofort ab und versuche es am nächsten Tag erneut.

01 Beginne mit der Powereffekt Atmung während 30 Sekunden.
02 Stelle dich unter die kalte Dusche.
03 Halte deinen Atem für 1 Minute unter der kalten Dusche an (forciere nichts, wenn du dich schwindlig fühlst, unterbreche sofort).
04 Drehe die Dusche auf warm.
05 Atme wieder 30 Sekunden.
06 Drehe die Dusche auf kalt.
07 Halte den Atem wieder für 1 Minute an.

Iss etwas Kleines, bevor du beginnst, und halte dich an etwas Stabilem fest, währenddem du unter der Dusche stehst.

Weiterführende Übungen zur Vorbereitung auf das Eisbad

Wichtig:
Bleibe am Ball und führe täglich deine Atemübungen durch und dusche kalt. Dein Immunsystem wird es dir danken!

Woche 13 (Aktivierung von braunem Fett)
Praktiziere diese Übung nur, wenn du dich fit fühlst und alle Trainingswochen des Workshops absolviert hast. Sei dabei achtsam und beobachte dich gut!

Iss etwas Kleines, bevor du beginnst, und halte dich an etwas Stabilem fest, währenddem du unter der Dusche stehst. Sollte der Boden rutschig sein, benutze etwas, worauf du sicher und rutschfest stehen kannst. Forciere nichts. Bei Schwindel breche die Übung sofort ab und versuche es am nächsten Tag erneut.

01 Dusche 5 Minuten kalt. Setze dich danach entspannt hin, atme normal ein und aus.
02 Nimm einen tiefen Atemzug, halte ihn und spanne deine Brustmuskeln, deine Schulterpartie, deinen oberen Rücken und deine Wirbelsäule an.
03 Drücke die entstehende Energie den Nacken hinauf, bis zu den Ohren und wieder hinunter zu den Schultern und der Brust.
04 Dann atme aus.

Wiederhole diesen Ablauf, bis du die Wärme spürst.

Herzliche Gratulation!
Jetzt bist du bereit für das Eisbad und wirst es in vollen Zügen geniessen können!

Melde dich unter hello@newup.ch – und sichere dir dein Eisbaderlebnis in Bern.